

La fórmula

el nord

Òscar Borràs Fauquer

De l'adolescència
a l'èxit i la
felicitat

EL MÓN

Aquest món... no m'agrada.

SERGIO, 14 anys

Què és el món? Us ho heu preguntat mai? És curiós, perquè, de vegades, quan neix un nen, es diu que ha vingut al món, és a dir, que és un nouvingut. No seria lògic, doncs, que algú li expliqués (quan ho poguéu entendre) què és el món i li donés pistes de com manejar-s'hi? El fet és que, amb el temps, coneixereu el món tant si us agrada com si no, en coneixereu tant les coses bones com les dolentes.

Què espera el món de vosaltres? Us ho heu preguntat mai? Alguns em dieu: res, res de res. Quin drama! Esteu tancats a l'ESO, no podeu beure alcohol, no podeu conduir, no podeu votar, i ni tan sols podeu anar al bany sense el permís del profe!

Però tranquils, que això no serà per sempre, algun dia sereu lliures..., sí, sí, lliures... però... i si no esteu preparats? És a dir, i si no esteu preparats per anar pel món? O, i si el món és una gran decepció?

Els adults no sabem com serà el món d'aquí a deu o vint anys; i, per molt que s'escrigui, no crec que ningú ho sàpiga del cert. Llavors, com podem preparar-vos per anar pel món si no sabem com serà en el futur? Com podem preparar-vos per ser feliços? Tant de bo tingués la màquina del temps per anar al futur,

observar-lo i tornar al present i explicar-vos com és i donar-vos pistes i informació per sortir victoriosos, aconseguir ser feliços i tenir èxit en cadascuna de les situacions que la vida us plantejarà.

Ja que no tinc una màquina del temps, la fórmula que us proposo consisteix a tenir una gran habilitat per comunicar-vos amb els altres, tenir el control de totes les vostres capacitats, de tots els vostres sentits i de tot el poder de la vostra ment amb un únic objectiu: que estigueu ben preparats per enfrontar-vos a les coses que us passaran a la vida, siguin quines siguin, *sense por*. Us enfrontareu en una batalla vital a la por, a la frustració,¹ al dolor... i podeu guanyar, podeu sortir victoriosos de l'enfrontament si esteu preparats.

Us heu preguntat quin lloc voleu ocupar al món? Com voldríeu ser recordats un cop ja no hi sigueu? Com voldríeu que els vostres familiars i amics us recordessin? En definitiva, com voldríeu que us recordés el món?

La vida pot ser llarga, difícil i solitària, o no. D'una manera o d'una altra heu de tenir el control de totes les vostres habilitats, dels vostres sentits (vista, oïda, tacte), de les vostres emocions i de la vostra ment, que han d'estar sempre preparats.

1. Frustració: Resposta emocional relacionada amb la ira i la decepció. Es dona en una persona quan no aconsegueix quelcom que creu que li correspon o que considera que s'ha guanyat; acostuma a sentir-se defraudat en les seves expectatives.

LA FÓRMULA, ELS TRES ELEMENTS

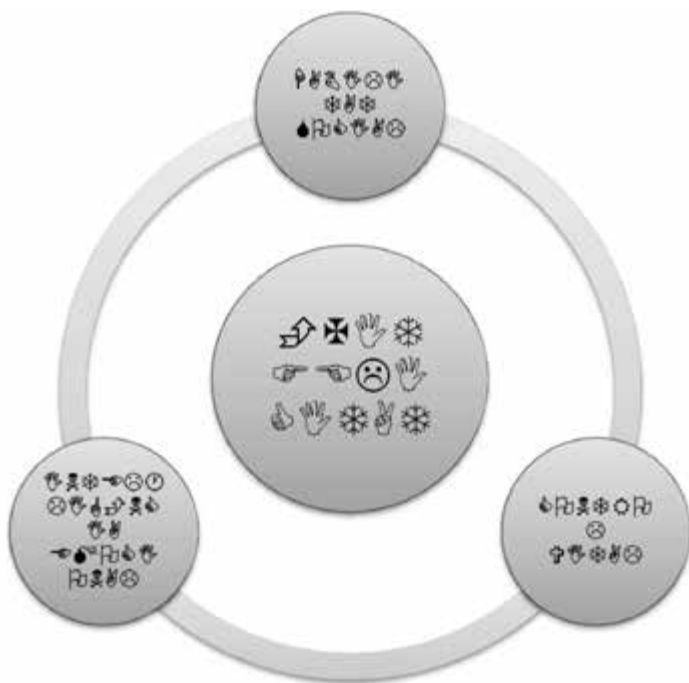
La fórmula que us proposo és senzilla, segur que n'hi ha d'altres de diferents, igual millors o pitjors, però sincerament crec que és una bona fórmula per aplicar des de la vostra edat.

Per aconseguir l'èxit i/o la felicitat heu de tenir tres coses:

1. **Habilitat social:** quan parlem d'habilitat ens referim al fet que saps fer bé alguna cosa, i *social* ve de *societat*, i una societat és un conjunt d'individus que es relacionen entre ells. Així que l'habilitat social seria alguna cosa semblant a saber relacionar-se amb els altres. Heu de ser persones que es relacionen amb les altres de la millor manera possible, en els quatre àmbits bàsics: la família, l'institut, l'amistat i el treball. Amb l'èxit de les relacions socials en aquests quatre àmbits aconseguireu ser més apreciats i estimats per la gent, i per tant, més feliços.
2. **Intel·ligència emocional:** quan parlem d'*intel·ligència* parlem de la capacitat per resoldre problemes, i *emocional* ve d'*emocions*. Així que la intel·ligència emocional seria alguna cosa semblant a saber resoldre les vostres emocions. Tot i que després definirem millor aquesta idea, de moment us diré que consisteix entre altres coses en el control de les vostres emocions, la qual cosa farà que no estigieu tan tristos i deprimits, i sí més positius i

alegres, i està clar que la vostra sensació de felicitat serà més gran.

3. **Control vital:** controlar significa ‘dominar’, i *vital* ve de *vida*. Així que seria alguna cosa semblant a dominar la vostra vida. Heu d’aconseguir controlar la vostra vida. La pregunta que heu de respondre és: voleu que la vida us controlï a vosaltres, o voleu ser vosaltres qui controlï la vostra vida? Tenir el control de la vostra vida serà el tercer i últim pas per començar el camí de la felicitat.



2 DESCRIPCIÓ DE LA FELICITAT

DESCRIPCIONS DE LA FELICITAT

Però profe... la felicitat què és?

NEUS, 15 anys

Abans d'explicar-vos la fórmula que us proposo i començar a desenvolupar-la, crec que hauríem de fer una mirada a la idea de felicitat, al que se suposa que és. Com que estic acostumat a buscar una cosa a l'enciclopèdia quan no sé què és, he decidit incloure en primer lloc les definicions de dues enciclopèdies. La primera és la més utilitzada per vosaltres (tot i que no és gaire fiable ja que tothom pot escriure sobre qualsevol tema) i la segona és la més completa avui en dia:

- L'enciclopèdia més famosa i més democràtica, és a dir, la Viquipèdia, defineix la felicitat de la següent manera: «La felicitat és un estat d'ànim que es produeix en la persona quan creu haver assolit una meta desitjada i bona. Tal estat propicia pau interior... és definida com una condició interna de satisfacció i alegria».

- Una de les enciclopèdies més prestigioses del món, l'Enciclopèdia Britànica, dóna cinc sentits a la paraula felicitat:
 1. La bona fortuna: la prosperitat.
 2. Un estat de benestar i satisfacció.
 3. Alegria: una experiència plaent o de satisfacció.
 4. Felicitat, aptitud.
 5. De la sensació que s'experimenta quan es compleix un dels nostres desitjos.

De fet, la felicitat és una de les coses que més han desitjat i que més desitgem aconseguir els humans, i no us penseu que això de voler aconseguir la felicitat és una cosa de la nostra època, sinó tot el contrari. Al llarg de la història de la humanitat moltes són les coses que s'han dit sobre la felicitat i el seu significat, i tenim la sort que algunes d'aquestes coses han estat emmagatzemades en el temps a través dels textos i dels pensaments de filòsofs, poetes i escriptors.

Tot i que, si busqueu a Internet, us sortiran centenars de frases i descripcions sobre la felicitat, jo n'he seleccionat unes quantes que intenten representar les diferents etapes històriques de la humanitat, amb l'excepció de l'edat mitjana (476-1459), que es considera una etapa fosca quant a la filosofia² i l'escriptura europees.

2. Filosofia: Estudi d'una gran varietat de problemes relacionats amb qüestions com l'existència, la moral, l'ètica,

La felicitat del cos es basa en la salut; la de l'enteniment,
en el saber.

TALES DE MILET (630 - 545 aC),
filòsof de l'antiga Grècia

Baixa a les profunditats de tu mateix, i aconsegueix veure
la teva ànima bona. La felicitat la fa únicament un mateix
amb la bona conducta.

SÒCRATES (470 - 399 aC),
filòsof i escriptor de l'antiga Grècia

La veritable felicitat consisteix a fer el bé.

ARISTÒTIL (384 - 322 aC),
filòsof i científic de l'antiga Grècia

Cap home és feliç si no creu ser-ho.

PUBLI SIRO (85 - 43 aC),
escriptor de l'antic imperi romà

Per què busqueu la felicitat, oh, mortals, fora de vosaltres
mateixos?

BOECI (480-525),
filòsof de l'antic imperi romà

el coneixement, la ment, la veritat i la bellesa, entre molts
altres.

La felicitat consisteix principalment a conformar-se amb la sort; és voler ser el que un és.

ERASME DE ROTTERDAM (1466-1536),
filòsof i teòleg holandès

No rau la felicitat a viure, sinó a saber viure.

DIEGO DE SAAVEDRA FAJARDO (1584-1648),
escriptor i diplomàtic espanyol

Mai som tan feliços ni tan infeliços com creiem.

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD (1613-1680),
escriptor, aristòcrata i militar francès

Volem ser més feliços que els altres, i això és difícilíssim, perquè sempre els imaginem molt més feliços del que ho són en realitat.

MONTESQUIEU (1689-1755),
cronista i pensador polític francès

La felicitat humana generalment no s'aconsegueix amb grans cops de sort, que poden passar poques vegades, sinó amb petites coses que passen tots els dies.

BENJAMIN FRANKLIN (1706-1790),
polític, científic i inventor nord-americà

L'home més feliç del món és aquell que sap reconèixer els mèrits dels altres i pot alegrar-se del bé aliè com si fos propi.

L'home feliç és aquell que, sent rei o camperol, troba pau en la seva llar.

JOHANN WOLFGANG GOETHE (1749-1832),
escriptor i científic alemany

L'home més feliç és aquell que fa la felicitat del major nombre de persones.

DENIS DIDEROT (1713-1784),
escriptor i filòsof francès

La felicitat més gran de l'home és ser-ne ell mateix el causant, i gaudir d'allò que ha aconseguit ell.

IMMANUEL KANT (1724-1804), filòsof alemany

No són les riqueses ni l'esplendor, sinó la tranquil·litat i el treball, els que proporcionen la felicitat.

THOMAS JEFFERSON (1743-1826),
polític nord-americà

La felicitat! No hi cap paraula que tingui tantes accepcions; cadascú l'entén a la seva manera.

CECILIA BÖHL DE FABER (1776-1877),
escriptora francesa

El voler ho és tot a la vida. Si voleu ser feliços ho sereu. És la voluntat la que transporta les muntanyes.

ALFRED DE VIGNY (1797-1863),
poeta, dramaturg i novel·lista francès

Viure per als altres no és només una llei de deure, sinó també una llei de felicitat.

AUGUSTE COMTE (1798-1857),
sociòleg i filòsof francès

La manera d'aconseguir la felicitat és fent feliços els altres.

ROBERT STEPHENSON (1803-1859),
enginyer anglès

La felicitat rau, sobretot, en la salut.

GEORGE WILLIAM CURTIS (1824-1892)
escriptor i orador nord-americà

No hi ha més que una manera de ser feliç: viure per als altres.

LEV TOLSTOJ (1828-1910),
escriptor rus

No hi ha deure que descuidem tant com el deure de ser feliços.

ROBERT LOUIS STEVENSON (1850-1894),
escriptor escocès

La felicitat és interior, no exterior; per tant, no depèn del que tenim, sinó del que som.

HENRY VAN DYKE (1852-1933),
escriptor, religiós i professor nord-americà

Quan algú diu que sap què és la felicitat, cal suposar que l'ha perdut.

MAURICE MAETERLINCK (1852-1949),
escriptor francès

El veritable secret de la felicitat consisteix a exigir molt d'un mateix i molt poc dels altres.

ALBERT GUINON (1863-1923),
escriptor francès

Un dels avantatges de no ser feliç és que es pot desitjar la felicitat.

MIGUEL DE UNAMUNO (1864-1936),
escriptor i filòsof espanyol

El bé de la humanitat ha de consistir en el fet que cada un gaudeixi al màxim de la felicitat que pugui, sense disminuir la felicitat dels altres.

ALDOUS HUXLEY (1894-1963),
escriptor anglès

Quan un és feliç, queda molt per fer: consolar els altres.

JULES RENARD (1864-1910),
crític literari, escriptor i narrador francès

La felicitat és la diferència entre el que sóc i el que vull ser.

JOSÉ ORTEGA I GASSET (1883-1955),
filòsof i escriptor espanyol

Si vols entendre la paraula felicitat, has d'entendre-la com a recompensa i no com a fi.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY (1900-1944),
escriptor i aviador francès

Felicitat no és fer el que un vol sinó voler el que un fa.

JEAN-PAUL SARTRE (1905-1980),
filòsof, escriptor i polític

La felicitat és l'absència de por.

EDUARD PUNSET (1936), advocat, economista,
comunicador i divulgador científic català

La felicitat és una sopa que només surt bé quan la prepara un mateix.

ANTONI BOLINCHES (1947),
psicòleg i sexòleg català

La felicitat és tenir algú a qui perdre.

PHILIPPE DELERM (1950),
escriptor francès